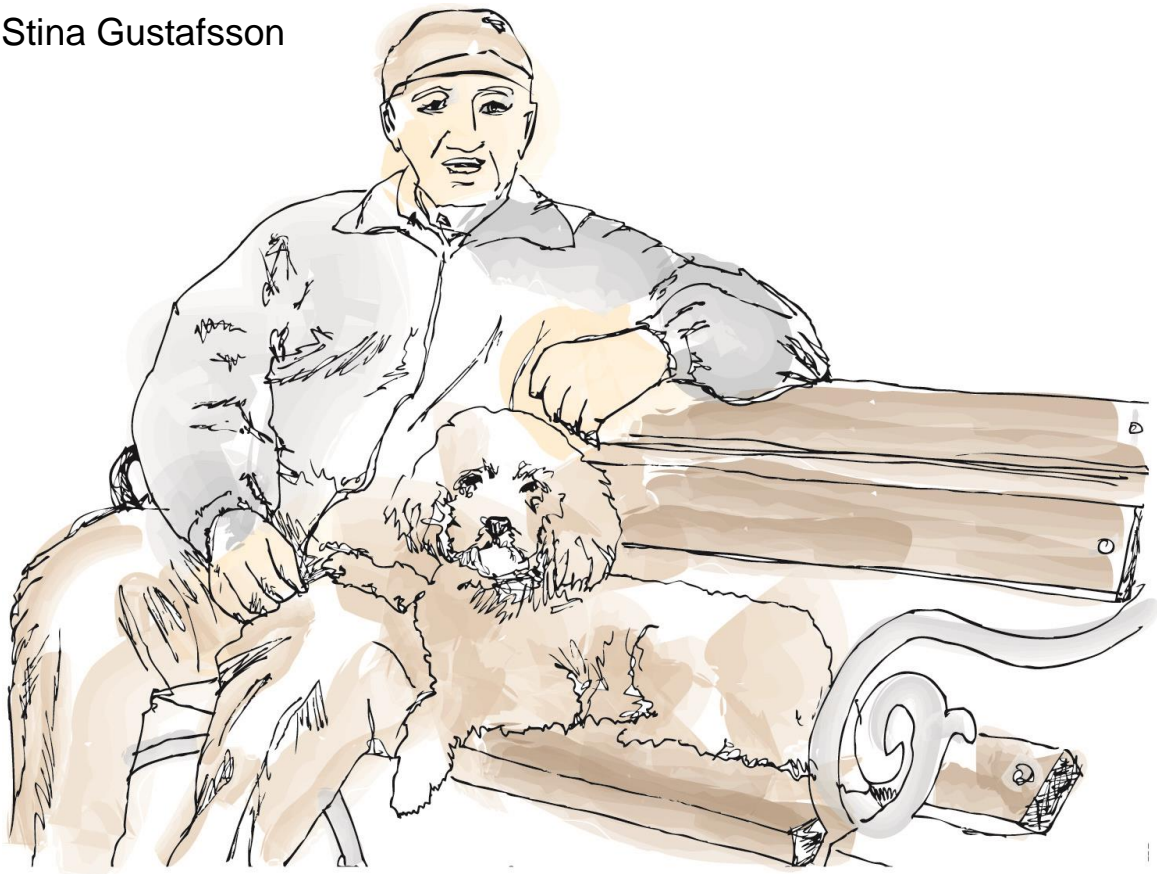


MÖJLIGHET ATT SITTA FÖR ATT KUNNA GÅ

En fältstudie kring tillgång och användbarhet
av bänkar i Sala backe i Uppsala

Stina Gustafsson



Titel: Möjlighet att sitta för att kunna gå

Engelsk titel: Possibility to sit to be Able to Walk

© Stina Gustafsson

Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Ylva Dahlman, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och lantbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0725, Projekt i landskapsarkitektur

Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna

Nyckelord: tillgänglighet, sittplats, bänk, Uppsala, Sala backe

Omslagsbild: Man med hund, Stina Gustafsson

Publiceringsår: 2013

Publiceringsort: Uppsala

Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammandrag

Det finns människor idag som undviker att gå ut av rädsla för att inte hitta en bänk utmed promenaden. Det är något som inskränker på såväl hälsa som livskvalitet och bör därför ses som en viktig punkt för att göra staden mer tillgänglig. Alla har att vinna på en tillgänglig stad, men framförallt är det rörelsehindrade och äldre som har störst behov av ökad tillgänglighet. Då många rörelsehindrade lider av både fysisk och psykisk ohälsa i oproportionerligt hög grad finns det många vinster med att underlätta möjligheterna till utevistelse. Syftet med uppsatsen är att undersöka tillgången till bänkar i Uppsala. Det pensionärstata området Sala backe bör ha behov av god tillgänglighet men hur ser utbudet av bänkar ut där idag? Hur långt är det mellan dem? Är bänkarna utformade med avseende på tillgänglighet? Var och på vilket sätt behövs det kompletteras för att uppfylla de riktlinjer som finns? Metoden består av en inventering av tillgången till bänkar utmed gångstråken i Sala backe och en analys av avstånden mellan bänkarna. Resultatet redovisas i en karta som åskådliggör vilka bänkar som är tillgängligt placerade och vilka bänkar som har både arm- och ryggstöd. Kartan visar även vilka gångstråk som har tillgång till en bänk inom 100 m i bostadsnära områden och 25 m i lokala centrum och vilka som uppvisar bristande tillgång till bänkar. Av totalt 75 inventerade sittplatser är 61 bänkar tillgängligt placerade, men endast 35 av alla inventerade bänkar har både arm- och ryggstöd. Brantingstorg och Källparken uppvisar bänkar med god tillgänglighet, men utmed gångstråken finns det allt för få bänkar med jämna mellanrum för att inte folkhälsan ska bli lidande.

Abstract

There are people today who do not dare to go out in fear of not finding a bench along the promenade. This is harmful to both health and quality of life which is why it should be regarded as an important point in order to make the city more accessible. Every person benefits from an accessible city, but above all, it is individuals with motional disabilities, many of which is elderly, who have the greatest need for increased ease of use. As this group suffers from both physical and mental ill-health in disproportionally high levels, there can be many earnings by enabling access to the public space by providing more benches to the cityscape. The purpose of this paper is to examine the availability of benches in Uppsala. The area Sala backe inhabits many people over the age of 65 and therefore should have great need of good accessibility, which is why it was chosen for this survey. How many benches are there in Sala backe? How far is it between them? Do they meet the accessibility requirements? Where and how great is the need for supplements in order to meet the published guidelines? The method consists of an inventory of the availability and accessibility of benches along the pedestrian walkways in Sala backe and an analysis of the distances between the benches that were found. The resulting map shows where the available benches are located and which benches have both arm-and backrest and are reachable for the physically disabled. The map also shows the sidewalks and walking lanes that has access to a bench within 100 m inside residential areas and 25 m in local centers. The walkways which lack benches within these accessibility zones are marked as areas where benches should be added in order to comply with the accessibility criteria used. Of a total of 75 benches, 61 seats are accessibly located, but only 35 of all inventoried units have both arm-and backrest. Both Brantingstorget and Källparken have plenty of benches with satisfying accessibility, but along the streets there are too few benches at regular intervals in order for public health not to suffer.

Introduktion

Det finns människor i vårt samhälle som inte vågar sig ut på promenad av rädsla för att stöta på hinder i den offentliga miljön (SOU 2000:91). Ett av dessa hinder är att det kan finnas för få bänkar eller att de viloplatser som finns är otillgängliga för människor med särskilda behov menar Statens folkhälsoinstitut, FHI (2008b, s. 29). Hinder för fysisk aktivitet medför negativa hälsoeffekter (FHI, 2008b, s. 15) och Boverket (2013, s. 22) menar att alla människor har rätt att vinna på en tillgänglig offentlig miljö. Elisabet Svensson (2008, s. 3) skriver att när allt fler vårdas i sina hem under en allt längre tid blir en tillgänglig stad i högre grad viktigare för den sociala hållbarheten. Vidare drar hon en parallell till FN:s konvention om mänskliga rättigheter för funktionshindrade, att en tillgänglig miljö kan ses som en mänsklig rättighet i dagens samhälle.

Uppsala kommun har idag inget komplett dokument över stadens bänkar¹ vilket gör det svårt att avgöra om behovet av viloplatser tillgodoses. Att öka tillgången och framkomligheten till bänkar kan, förutom att underlätta för rörelsehindrade även bidra till att skapa en promenadvänligare stad som kan främja både den psykiska och fysiska hälsan (Stockholms stad, 2012 samt FHI, 2008b, s. 15). Framförallt är det rörelsehindrade och äldre som har att vinna på fler bänkar i staden (SOU 2000:91), varför fallstudien utfördes i det pensionärstata området Sala backe i Uppsala.

De föreskrifter som finns idag fastslår att bänkar ska placeras med jämna mellanrum i den offentliga miljön, men kraven gäller endast nybyggnation (BFS 2011:5). Detta medför att det kan ta lång tid innan äldre områden får god tillgång till bänkar. Boverket (2012, s. 17) menar att vi arkitekter har ett stort ansvar för att göra staden mer tillgänglig och attraktiv för fysisk aktivitet. Jag anser att det bör innefatta en översyn av tillgången till sittplatser och hoppas genom uppsatsen kunna skynda på arbetet med att utöka stadens sittplatser genom att visa var det kan finnas brister och vilka kompletteringar som bör göras för att uppnå god tillgänglighet.

Bakgrund

Det finns idag ingen allmänt accepterad definition av begreppet tillgänglighet (Handikappförbundens samarbetsorgan, u.å) och det råder flera uppfattningar om vad tillgänglighet innebär. Bredden av ordet speglas i Nationalencyklopedin (2013) definition som tar upp aspekter av tillgänglighet som rör den geografiska närheten till något, möjligheten att ta sig fram, den enskilda individens fysiska rörlighet samt bestämmelser så som öppettider och tillträdesregler. Men Hjälpmedelsinstitutet (2013) går djupare och belyser flera olika tolkningar av begreppet. De menar att tillgänglighet kan röra såväl fysisk miljö och information som psykosociala aspekter men att det även kan delas upp i begrepp som framkomlighet och användbarhet. Sambandet mellan framkomlighet och användbarhet kan

1 Johan Olofsson GIS-ingenjör på Uppsala kommun, e-post, 15 april 2013

belysas med meningslösheten av att komma fram till tvättstugan om tvättmaskinen inte går att använda (Handikappförbundens samarbetsorgan, u.å). Även forskarna Susanne Iwarsson och Agneta Malmgren Fänge gör skillnad på tillgänglighet och användbarhet och bidrar till debatten genom att ytterligare problematisera termen tillgänglighet (Hjälpmedelsinstitutet, 2013). De anser att tillgänglighet är ett statiskt begrepp som gör lika för alla men eftersom upplevelsen av tillgänglighet är individuell, delar de upp tillgänglighetsbegreppet i en personkomponent och en miljökomponent (Hjälpmedelsinstitutet, 2013).

I den här uppsatsen används tillgänglighet som ett mått på användbarheten av den yttre miljön för rörelsehindrade individer.

Hinder med biverkningar

Att vara rörelsehindrad medför en ökad utsatthet för många olika typer av ohälsa. I följande avsnitt redovisas delar av de slutsatser Sveriges folkhälsoinstitut (2008a, ss. 7-8, 16) drar av resultaten från den nationella folkhälsoenkäten där knappt 30 000 slumpmässigt utvalda svenskar besvarade enkätfrågor om sitt hälsotillstånd. I rapporten jämför Sveriges folkhälsoinstitut hälsotillståndet hos de som uppgav sig vara funktionshindrade med hälsotillståndet hos den övriga befolkningen. På så vis hoppades de kunna undersöka om ohälsan funktionsnedsatta ofta drabbas av kan bero på yttre faktorer som exempelvis bristande tillgänglighet.

Undersökningen visade att det är mer än tio gånger vanligare med fysisk ohälsa hos funktionshindrade än hos övriga befolkningen. Högt blodtryck, diabetes, astma, svår värk, inkontinens och mag- tarmbesvär är exempel på sjukdomar som drabbar personer med funktionsnedsättningar mer än övriga befolkningen och där är rörelsehindrade den mest utsatta gruppen. Vidare lider nästan en tredjedel av alla rörelsehindrade av fetma. FHI skriver även att psykisk ohälsa är tre gånger vanligare hos funktionsnedsatta än hos övriga befolkningen. Det är även betydligt vanligare med lågt socialt deltagande hos personer med funktionsnedsättning än övriga befolkningen. Stillasittande livsstil, stress, svår huvudvärk och grava sömnsvårigheter är något som rörelsehindrade lider av i större utsträckning än andra. Det är även vanligare att rörelsehindrade uteblir från tandläkarbesök trots behov vilket kan ses som en bidragande faktor till att rörelsehindrade i större utsträckning lider av dålig tandhälsa. Rörelsehindrade upplever även i hög grad större otrygghet än övriga då många har upplevt kränkningar, hot om våld och fysiskt våld. Detta har medfört att många rörelsehindrade avstår från att gå ut ensamma på grund av rädsla. Även självmordstankar och självmordsförsök är vanligare hos funktionsnedsatta än hos övriga befolkningen och även här är rörelsehindrade den mest utsatta gruppen.

FHI pekar på att ohälsan i många fall har en direkt koppling till funktionsnedsättningen men att ohälsotalet hos människor med funktionsnedsättningar är oproportionerligt stor. De menar på att brist på tillgänglighet är en av faktorerna som bidrar till det disproportionerliga ohälsotalet bland rörelsehindrade.

Ökad tillgänglighet för en ljusare framtid

Samhällsvinsterna av en ökad tillgänglighet växer i takt med ökad livslängd och med sociala trender som gör att många som tidigare behövt vårdplats nu kan vårdas hemifrån (Svensson, 2008, s. 3). Den i högre grad stillasittande livsstilen

och bristen på fysisk aktivitet ökar betydelsen av att i den fysiska planeringen verka för en god samhällsutveckling där alla har rätt till en god levnadsmiljö (FHI, 2008b, s. 39 samt Boverket, 2012, s. 17). FHI (2008b, s. 15) skriver att fysisk aktivitet utomhus har många positiva hälsoeffekter, exempelvis stärkt skelett, motverkad benskörhet och övervikt, förbättrad sömnkvalitet, minskad dödlighet i cancer, minskad oro, ångslan och depressioner samt ökad social aktivitet. Den stillasittande livsstilen beräknas kosta det svenska samhället 6 miljarder kronor per år (FHI, 2007, s. 29). Boverket kommer under 2013 att framställa vägledningmaterial för hur den fysiska planeringen kan skapa bebyggelselandskap som uppmuntrar till vardagsmotion och främjar livskvaliteten (Boverket, 2012, s. 3). Inte nog med att planering för ökad fysisk aktivitet och tillgänglighet förväntas främja folkhälsan, Boverket (2012, ss. 9, 15) ser även att det kan bidra till att lösa andra samhällsproblem genom att minska bilbehovet och bidra till en starkare integration och social sammanhållning samt ge ökade möjligheter till rekreation och naturkontakt.

Betydelsen av bänkar

En viktig komponent för en tillgängligare stad är tillgången till bänkar i den offentliga miljön, där Socialdepartementet (SOU 2000:91) framhåller att äldre idag kan avstå från att gå ut av rädsla för att inte finna en bänk vid behov av vila. En promenadvänlig närmiljö kan bidra med upp till 70 min extra fysisk aktivitet i veckan och är således en viktig faktor för ökad hälsa (FHI, 2008b, s. 26). En enkätundersökning bland äldre (65 år och äldre) i området Örgryte i Göteborg visade att 70 % av de tillfrågade skulle gå ut oftare om det fanns tillgång till fler bänkar i närområdet (Göteborg miljöförvaltning, 2001). Följande hjärtskärande berättelse från samma rapport visar på hur avgörande en bänk kan vara.

En kvinna som legat sjuk länge berättade att hon skulle gå till apoteket men märkte att hon inte orkade gå längre. Hon stannar och ser sig om efter en bänk men ser ingen någonstans. Hon börjar gråta och får försöka ta sig hem med oförtärrat ärende (Göteborg miljöförvaltning, 2001, s. 9).

Men det är inte bara äldre som har nytta av fler bänkar i staden. Stockholms stad (2012) skriver att en ökning av antalet bänkar kan ha många positiva effekter på staden förutom ökad tillgänglighet. Hässelby-Vällingby stadsdelsnämnd menar att fler sittplatser gör staden mer promenadvänlig och levande, vilket bidrar till ökad trygghet, större välbefinnande och bättre hälsa (Stockholms stad, 2012). De anser även att det ska finnas möjlighet för alla att ta en paus utan att behöva betala för att sätta sig ned.

Lagar och föreskrifter om tillgänglighet

Arbetet med att förbättra tillgängligheten har under de senaste åren intensifierats. Regeringen stiftade 2001 en lag som fastslog att alla enkelt avhjälpta hinder i skäligen utsträckning skulle vara undanröjda vid år 2010 (Boverket, 2005, s. 6). I tillägget till plan- och bygglagen från 2011 är denna fras redigerad så att hårdare tillgänglighetskrav nu ställs på byggnader och allmänna platser.

Ett hinder mot tillgänglighet eller användbarhet på en allmän plats ska alltid avhjälpas, om hindret med hänsyn till de praktiska och ekonomiska förutsättningarna är enkelt att avhjälpa. (Plan och bygglagen kap 8 § 12, 2011:335).

Vilka hinder som gäller står i Plan- och byggförordningen (SFS 2011:338) som i sin tur bemyndigar Boverket att meddela vad som anses vara enkelt avhjälpna hinder och hur dessa ska undanröjas. Sittplatser anses inte vara ett av de viktiga enkelt avhjälpna hinder som lagen syftar på (BFS 2011:13); utan frågan tas först upp i Boverkets föreskrift ALM2 (BFS 2011:5). De föreskrifter som finns i ALM2 (BFS 2011:5), gäller dock endast när platser nyanläggs och de allmänna råden är rekommendationer om hur någon kan eller bör handla för att uppfylla dessa föreskrifter.

Följande information hänvisas till ALM2 (BFS 2011:5). Föreskriften fastslår att i anslutning till gångytor och viktiga målpunkter ska bänkar anpassade för personer med nedsatt rörelseförmåga finnas. Det allmänna rådet lyder att en sittplats bör ha både arm- och ryggstöd, ha sitthöjden 0,45-0,50 meter och en armstödshöjd på 0,70 meter. Armstödet ska ha en greppbar framkant som bör nå förbi sittytans främre del. Sittplatser bör finnas vid hållplatser, på torg och peronger, vid trappor och på jämna avstånd utmed gångvägar och i parker. Bänken bör även placeras vid sidan av gångytan. Vid sidan om bänken bör det finnas plats för rullstol.

Vilka andra riktlinjer finns?

Socialdepartementet (SOU 2000:91) fastslår att bänkar alltid ska planeras in på gårdar och i grönområden för att alla som behöver vila måste kunna göra det. I boken Bygg ikapp (Svensson, 2008, s. 312) finns ett avsnitt om viloplatser där följande riktlinjer på hur långa avstånd det bör vara i olika typer av områden finns:

- » 25 meter på gågator, i innerstadsområden och lokala centrum
- » 50 – 100 meter inom bostädernas närområden, i viktiga gatustråk samt huvudstråk i stadsparker och stadsdelsparker.
- » 250 meter i friluftsområden och i större parker

Vidare framgår i avsnittet att sittplatser bör placeras i hårdgjord yta vid sidan om gångfältet och i anslutning till gångvägar, torg, affärer, branta lutningar och trappor. De ytor som Bygg ikapp (Svensson, 2008, ss. 305-306) anser som lämpliga är i stort sett samma som de riktlinjer som Boverket hänvisar till, nämligen asfalt, betongmarkplattor, vattnat stenmjöl, släta stenhällar, fasta och jämna grusytor samt gummi-asfalt.

Trafik- och byggnämnden i Stockholm (Stockholms stad, 2012) framhäver att en tillgänglig sittplats bland annat bör ha rygg- och armstöd och att det ska finnas bänkar på olika höjder för att tillfredsställa olika gruppers behov. Vidare fastslår de att arbeta utefter samma riktlinjer som finns beskrivna i Bygg ikapp angående avstånd mellan bänkar, men pekar även på riktlinjernas begränsningar och förklarar att det är svårt att bestämma hur tätt bänkar bör vara placerade eftersom möjligheten att placera ut bänkar i stor utsträckning begränsas av gångytans bredd.

Tillgänglighet i Sverige

Regeringen har satt upp ett mål om att funktionshindersperspektivet tydligt ska avspeglas i den fysiska planeringen vid utgången av år 2016 (Boverket, 2013, s. 21). För att klara detta har Boverket analyserat översiktsplaner och tagit fram kriterier för vad en översiktsplan bör innehålla för att vara bra ur tillgänglighets-synpunkt. De punkter som Boverket (2013, s. 22) kom fram till var att en bra

översiktsplan bör innehålla en definition på tillgänglighet med hänvisning till lagstiftning samt uttrycka betydelsen av ett tillgänglighetsperspektiv i samhällsplaneringen. Vidare skriver Boverket att kommunen bör ha en strategi, sätta upp mål eller grundprinciper för hur tillgänglighetsfrågan bör behandlas inom kommunen och helst även visa på genomförda exempel eller inspirationsbilder. Den största bristen är att tillgänglighet saknar definition och hänvisning till lagtext vilket medför att tillgänglighet reduceras till att handla om tillgång och närhet till infrastruktur, natur eller centrum (Boverket, 2013, s. 22). Vidare skriver Boverket att få kommuner visar i sina översiktsplaner att alla har att vinna på ökad tillgänglighet och få kommuner nämner de vinster som samhället kan göra genom att tidigt integrera ett tillgänglighetstänk i planprocessen.

Tillgänglighet i Uppsala

I Uppsalas översiktsplan (2010a och 2010b) finns varken definition på tillgänglighet, lagtext eller någon tillgänglighetsstrategi. I huvudsak används tillgänglighet som synonym till tillgång och närhet till arbetsplatser, centrum, bostäder och naturområden. Nedan citeras det enda stycke i Uppsalas översiktsplan (Uppsala kommun, 2010a, 2010b) som diskuterar ett tillgänglighetsarbete som undanröjer hinder.

Trygghet och tillgänglighet gäller alla – oberoende av ålder, kön, funktionsnedsättning eller etnisk tillhörighet. Barnperspektivet genomsyrar förändringsarbetet. Kvaliteten i välfärdstjänsterna och den byggda miljön gör att vardagslivet fungerar väl för alla åldrar. Torg, gator, parker och friluftsområden bäddar för fysisk aktivitet och ett rikt socialt liv. Uppsala kommun (2010a, s.11)

Men i Uppsala kommuns ordlista (Uppsala kommun, 2013a) beskrivs tillgänglighet med orden; att göra en miljö tillgänglig för alla oavsett funktionsförmåga och exemplet att sätta in en hörslinga i en konferenssal. I ordlistan står även att funktionshinder huvudsakligen uppstår som följd av bristande tillgänglighet. Uppsala kommun (2013a) menar att funktionshinder handlar om de begränsningar som en funktionsnedsättning kan innebära för en individ i relation till omgivningen.

Ytterligare ett dokument som kan ge vägledning i hur Uppsala kommun arbetar med tillgänglighet är Uppsala kommuns policy för hållbar utveckling (2008). Policyn grundas på tre grundpelare; de mänskliga rättigheterna, tillväxt och ett ansvarsfullt resursutnyttjande. Dessa leder fram till sju delmål som ska vägleda kommunen mot en hållbar utveckling (Uppsala kommun, 2008). Tre av delmålen går i sin tur att härleda till tillgänglighet i den byggda miljön och de vinster som ökad tillgänglighet kan inbringa. Dessa tre delmål presenteras i korthet nedan.

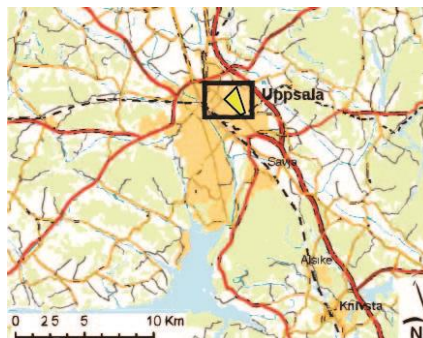
- » Uppsalaborna känner sig trygga både i den fysiska och i psykosociala miljön, i stadens offentliga rum och i de verksamheter som kommunen ansvarar för. Fokus ska läggas på att skapa trygghet för de grupper som är mest utsatta.
- » Uppsalaborna har ett hälsosamt liv. Kommunen främjar goda levnadsvanor och förebyggande insatser ges för att bidra till långsiktigt god hälsa. Tillgänglighet och tillräcklig omfattning på rekreativmiljöer ska säkras. Fokus ska läggas på att nå de grupper med störst behov av en förbättrad hälsa.
- » Uppsalaborna bidrar till att hindra klimatförändringen. Kommunen arbetar aktivt för att minska klimatgasutsläpp genom förbättrad hushållning med energi, främ-

jande av hållbart resande och genom att främja ny teknik. Även individens ansvar att i sina levnadsvanor minska miljöbelastningen ska belysas.

Området Sala backe i Uppsala

Sala backe är ett område i nordöstra Uppsala, ca 1,5-2 km från centrum, omgärdat av fyra stora vägar; Vaksalagatan, Fyrislundsgatan, Fålhagsleden och Tycho Hedéns väg. I Sala backe bor strax under 10 000 personer, varav 21 % är över 65 år gamla (Uppsala kommun, 2011). De flesta som bor i Sala backe har hyresrätter i hus om tre till fem våningar, men området i söder utmärker sig i att bestå av radhus och villor (Wikipedia, 2013). Utmed Hjalmar Brantingsgatan finns Brantings torg som är markerat på kartan nedan.

Brantingstorg är ett lokalt centrum med tillgång till flera mindre restauranger, en matvarubutik, ett konditori och ett bibliotek (Wikipedia, 2013). Andra handelsområden i närheten ligger i Gränby centrum, Boländerna, Årsta centrum och på andra sidan Tycho Hedéns väg (Wikipedia, 2013). Sala backe har två kvartersparker, Källparken och Byggmästarparken som även dessa är markerade på kartan. Det gröna området i områdets östra del har tidigare varit ett kraftledningsstråk men ska i framtiden bebyggas med bostäder, arbetsplatser och service (Uppsala kommun, 2013b).



Karta 1: Översiktskarta över Uppsala med omnejd där Sala backe är markerat i gult. © Lantmäteriet, i2012/901s



Karta 2: Ortofoto över Sala backe med omnejd där Brantingstorg, Källparken och Byggmästarparken är markerade. Kartunderlag © Lantmäteriet, i2012/901s

Syfte och frågeställningar

Syftet med uppsatsen är att undersöka bänkarna i området Sala backe i Uppsala utifrån riktlinjer om tillgänglighet, både till placering och till utformning. Uppfyller existerande bänkar de tillgänglighetskrav som finns? Är bänkarna tillräckligt tätt placerade enligt existerande riktlinjer? Var och på vilket sätt bör komplettering av bänkar ske för att uppnå god tillgänglighet?

Avgränsningar

Hinder för tillgänglighet kan vara svårigheter att gå på ojämna underlag, för branta lutningar, otillräckligt svängrum för rollatorer och alldeles för höga trottoarkanter men den här uppsatsen avgränsades till frågan om bänkar. Detta eftersom god tillgång till sittplatser faller utanför det som lagen menar med enkelt avhjälpta hinder trots att det är viktigt för att uppnå god tillgänglighet. Eftersom det inte finns statistik över vart flest funktionshindrade bor och eftersom rörelsehinder i vissa fall kan uppkomma plötsligt och variera över tid valde jag att fokusera på ett område med många människor över 65 år. Följande information hämtades från Uppsala kommuns befolkningsstatistik (2011, ss. 1-6) och användes för att finna ett område med stort behov av god tillgänglighet Innerstaden har 3306 äldre vilket motsvarar 23 % av områdets befolkning, men eftersom jag förutsätter att kommunen redan sett över tillgängligheten i innerstaden valdes den bort. I Sala backe bor det 2033 äldre, vilket motsvarar 21 % av områdets befolkning varpå det området undersöktes.

De områdesgränser som statistiken använde sig av visas i dokumentet Uppsala tätort – Områden för statistik, planering, prognoser (Uppsala kommun, 2012) och dessa utgjorde de geografiska ramarna för mitt arbete.

Nedan följer de val och motiveringar som låg till grund för mina val i inventering och analys. Eftersom dessa utgjorde en relativt stor del av mina tankgångar kring genomförandet av metoderna delades de upp i två underrubriker.

Inventering

Inventeringen avgränsades till de offentliga delarna av Sala backe (skolgårdar, bostadsgårdar och annan kvartersmark innefattas inte av studien) och till frågan om sittplatser utmed gångstråk. Detta eftersom att tillgången till bänkar är en viktig tillgänglighetsfaktor som idag inte innefattas av lagen. De bänkar som inventerades var belägna utmed gångstråk eller max fem meter ifrån. Jag resonerade att fem meter var ett rimligt extra avstånd att färdas för att nå en bänk, varför det måttet valdes som riktlinje. Då de huvudsakliga tillgänglighetsproblemen är framkomlighet och användbarhet valdes dessa avgränsningar i inventeringen. Då det råder olika åsikter kring de mått som bänkar med god användbarhet bör uppvisa, inventerades bänkarnas användbarhet genom att undersöka tillgången till arm- och ryggstöd.

Analys

I analysen av tillgången till bänkar ges varje bänk en radie utifrån vart bänken är placerad, med utgångspunkt från riktlinjerna i Bygg ikapp (Svensson, 2008, s. 312). Gångstråk belägna i närhet till bostad bör enligt dessa riktlinjer uppvisa en bänktäthet på minst 100 m. Vidare bör bänkar i lokala centrum, i det här fallet belägna på Brantingstorg, vara placerade med max 25 m avstånd. Eftersom Sala

backe inte hyser något friluftsområde eller större parkområden uteslöts riktlinjerna kring dessa. Hela Sala backe utom Brantingstorg innefattades således av riktlinjen 100 m gällande bänkvstånd. I arbetet användes termen gångstråk för att beteckna offentliga gång- och cykelvägar samt trottoarer.

Eftersom lekplatser ofta innebär en avstickare från gångstråket uteslöts dessa från undersökningen. Gångstråk utan tillfredsställande tillgång till bänkar klassificerades som kompletteringsområden och närmare specificering av vart bänkar i dessa områden bör placeras angavs inte.

Metod och genomförande

Nedan beskrivs vilka metoder som användes och utefter vilka riktlinjer dessa begränsades.

För att undersöka Sala backes befintliga bänkar utfördes en inventering. Bänkarna utmed de offentliga gångstråken i området Sala backe i Uppsala inventerades med avseende på framkomlighet och användbarhet enligt följande riktlinjer:

- » Bänken ska vara tillgängligt placerad utmed gångstråk med hårdgjord mark framför. Hårdgjord mark i det här fallet innefattar stenmjöl, gummiasfalt, plattsättning eller asfalt.
- » Bänken ska ha både rygg- och armstöd för att vara bekväm att sitta i och lätt att ta sig upp från.

I inventeringen markerades bänkarnas position på karta och med GPS. Bänkarna fotograferades för att användas som referensmaterial vid analys i programmet ArcMap. De bänkar som inventerades var belägna utmed gång- och cykelvägar samt trottoarer och max fem meter från själva gångytan.

För att redovisa avstånden mellan existerande bänkar och förutse kompletteringsbehov utfördes en analys. I analysen producerades en karta, med hjälp av programmet ArcMap, där varje bänk försågs med en symbol. Symbolerna försågs även med en omgivande zon med radie beroende på vart bänken var placerad, enligt riktlinjerna beskrivna i Bygg ikapp (2008, s. 312) eftersom det är de riktlinjer som brukar användas i liknande undersökningar. De bänkar som var placerade på Brantingstorg försågs med en zon med radie 25 m medan resterande bänkar gavs en omgivande radie på 100 m. De gångstråk som inte omfattades av någon tillgänglighetszon betecknades som kompletteringsområden. Eftersom fågelavståndet ger en missvisande bild av hur situationen ser ut och eftersom det är ologiskt att gå i fel riktning för att vila, justerades bänkarnas tillgänglighetszoner till att maximalt innefatta en sväng. På så vis skapades en karta som visade vilka gångstråk som har tillfredsställande tillgång till bänkar och utmed vilka gångstråk som komplettering borde ske för att uppnå de riktlinjer som finns.

Resultat

Här följer en redogörelse av mina resultat från inventering och analys av sittplatser utmed Sala backes gångvägar. På nästa sida visas resultatkartan som visar på gångstråk med tillfredsställande tillgång på bänkar, respektive kompletteringsområden samt inventerade bänkars tillgänglighetsstatus.

Undersökningen visade att vissa områden hade större tillgång till viloplatser än andra. Framförallt Källparken och Brantingstorg hade gott om platser. Dessa bänkar var även i hög grad utrustade med både arm- och ryggstöd. Även Byggmästarparken hade relativt god tillgång till bänkar, men flera av dem var otillgängligt placerade och ingen av dem hade både arm- och ryggstöd.

Utmed många stråk fanns endast bänkar vid busshållplatserna. Där var bänkarna alltid tillgängligt placerade, men oftast inte särskilt tillgängligt utformade, då det i flera fall saknades såväl arm- som ryggstöd.

Analysen visade att det finns stora kompletteringar att göra på flera ställen i Sala backe. Särskilt ont om sittmöjligheter fanns i området med enfamiljshus i de södra delarna. Av totalt 75 inventerade sittplatser var 61 bänkar tillgängligt placerade. Endast 35 av alla inventerade bänkar hade både arm- och ryggstöd vilket pekar på att även de befintliga bänkarna bör ses över med avseende på tillgänglighet. Inga av de otillgängligt placerade bänkarna var försedda med både arm- och ryggstöd.

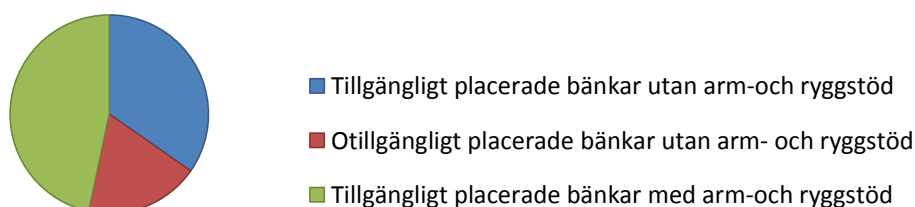


Diagram 1: Cirkeldiagram som visar de inventerade bänkarnas tillgänglighetsstatus i förhållande till den totala andelen inventerade bänkar. Diagramet ger en översiktlig bild av hur stor del av alla bänkar som har någon form av kompletteringsbehov.

Resultatet visar att 40 bänkar i Sala backe behöver kompletteras med arm- och/eller ryggstöd samt tillgängliggöras placeringsmässigt. Resultatkartan på följande sida visar även att många nya bänkar bör tillkomma för att Sala backe ska bli tillgängligare, promenadvänligare och för att uppfylla de riktlinjer som finns om avstånd mellan bänkar i bostadsnära områden.



0 50 100 200 300 400 500
Meter

- | | | |
|---|--|---|
| — Stråk med tillgång till bänk | ● Tillgängligt placerad bänk | ★ Tillgängligt placerad bänk med både arm- och ryggstöd |
| — Stråk med bristande tillgång till bänk | ● Otillgängligt placerad bänk | |

Karta 3: Resultatkarta som visar på stråk med god respektive bristande tillgång till sittplatser samt befintliga bänkars tillgänglighetsstatus. Kartunderlag © Lantmäteriet, i2012/901s

Diskussion

Här beskrivs och diskuteras fallstudien, de felkällor som kan påverkat resultatet från undersökningen följt av mina reflektioner kring resultatet samt andra frågor som väcktes under skrivandets gång. Avslutningsvis diskuteras tillgänglighetsarbete och dess betydelse för en hållbar utveckling.

Metod, utförande och resultat

Tillgänglighetsarbetet i Sverige har under de senaste decennierna trappats upp, men en viktig faktor som inte finns med i rådande föreskrifter (BFS 2011:13) är tillgång till tillgängligt utformade banker. I uppsatsen undersöktes tillgången till banker i Sala backe – ett område i Uppsala där god tillgänglighet antas efterfrågas på grund av sin höga andel äldre invånare. För att undersöka detta utfördes en inventering och analys av banker utmed de offentliga gångstråken som utföll i en resultat-karta vilken visar på gångstråk med god, respektive bristande tillgång till banker med avseende på de riktlinjer som beskrevs i bakgrunden. Resultat-kartan visade även på existerande bankers tillgänglighetsstatus utifrån riktlinjer kring placering och utformning. På så vis redovisades tillgången till banker utmed gångstråk i Sala backe och existerande bankers tillgänglighetsstatus synliggjordes. Av totalt 75 inventerade banker uppvisade 40 banker bristande tillgänglighet och många av gångstråken i Sala backe behöver tillskott av banker för att uppfylla de riktlinjer som finns.

Felkällor

Inventeringen av Sala backes banker är den största möjliga felkällan i undersökningen eftersom den utgör all indata som analysen bygger på. För säkerhets skull markerades bankerna med både GPS och på karta. På kartan markerades även de stråk som inventerades för att säkerställa att alla stråk representeras. Trots försiktighetsåtgärder finns som alltid en risk att små fel kan uppkommit under processen.

En annan möjlig felkälla som finns är användandet av fågelavståndet i zonanalysen. Vissa banker kan på så vis i resultat-kartan uppvisa större täckningszon än de riktlinjer som anges, särskilt i de fall där stråket svänger då stråket kan uppvisa mycket bättre tillgänglighet än vad som är fallet.

En tredje felkälla är att resultat-kartan ger sken av att alla banker oavsett om de är tillgängligt placerade eller inte bidrar till gångstråkens tillgänglighet, vilket troligtvis inte är en korrekt beskrivning av tillgänglighetssituationen. Detta eftersom 14 banker av 75 bidrar med sitt upptagningsområde utan att de är tillgängligt belägna. Kartan visar således ett mer positivt resultat än vad som faktiskt är fallet.

En avslutande viktig tanke att bära med sig i resultatet är att riktlinjerna inte visar på det faktiska bankbehovet. Måhända behövs det på vissa platser fler banker än riktlinjerna indikerar, för att kunna säkerställa en sittplats vid behov. Inte heller visar resultatet på stråk där bankutbudet utifrån riktlinjerna sett är till synes överflödigt.

Reflektioner kring resultatet

Resultatet visar att tillgången till bänkar med arm- och ryggstöd är ojämnt fördelad i området Sala backe. Att Brantingstorg och Källparken uppvisar god tillgång till nya bänkar med såväl arm- som ryggstöd tror jag är bevis på att dessa platser nyligen genomgått en restaurering där föreskrifterna i ALM2 (BFS 2011:5) tvingat fram en ökad tillgänglighet. En alternativ förklaring är enligt mig att Uppsala kommun har valt att visa de mest besökta platserna i området lite extra omsorg. Att bänkar med både arm och ryggstöd utgjorde en minoritet bland de inventerade bänkarna förvånade mig. Om dessa bänkar helt saknar användbarhet för vissa grupper av människor kan utemiljön i Sala backe verka mycket begränsande på dessa individers hälsa och välbefinnande.

Jag förvånades även över vissa gångstråks utbredda avsaknad av bänkar. Ett exempel är parallellgatan till Tycho Hedéns väg, utmed områdets sydvästra kant där gångavståndet uppskattningsvis är 1,5 km men endast en bänk är placerad utmed hela sträckan, övriga gröna fält på kartan ges av bänkar på närliggande gator och parker. För att uppnå god tillgänglighetsstatus enligt de riktlinjer som beskrivs i metoden bör här rimligtvis finnas minst 15 bänkar. Jag anser att detta pekar på att den handikappande rädslan av att inte hitta en parkbänk som beskrivs av Statens offentliga utredningar (SOU 2000:91) mycket sannolikt kan befogad i Sala backe och troligtvis blir konsekvensen lidande vardagsmotion och hälsa.

Det jag tyckte var mest intressant i undersökningen var att trots ökade insatser för ett tillgängligare Sverige tycks vissa viktiga aspekter av tillgänglighet falla mellan stolarna, som exempelvis tillgången till sittplatser. Om stadens olika områden med kvarter och trafikmiljö vittnar om dåtidens rådande principer och ideal, borde det innebära att graden av tillgänglighet varierar med stadens årsringar. För att uppnå god tillgänglighet utmed gångstråken som rör sig över och mellan dessa årsringar torde ett helhetsgrepp behövas, som även inkluderar äldre bebyggelse. Eftersom ett sådant grepp ligger utanför det som lagen kräver fodras engagemang och förståelse för vikten av god tillgänglighet, främst inom kommunens arbetsgränser. Betydelsen av god tillgänglighet för en hållbar utveckling bör därför befastas redan tidigt i planeringsstadiet för att säkerställa tillgänglighetsförändringar av äldre bebyggelse och trafikmiljö eftersom dessa inte innefattas av de ökade tillgänglighetskrav i ALM2 som gäller vid nybyggnation.

En fråga som väcks är hur allmängiltigt resultatet kan vara. Är behovet av bänkar i ungefär lika hög grad tillgodosett i de flesta av Uppsalas, eller för den delen någon annan svensk stads bostadsområden? Skulle det i så fall gå att göra en översiktlig beräkning av ungefär hur många bänkar som bör tillkomma i en stad som en funktion av exempelvis antal meter gångvägar samt medelåldern på området i förhållande till yta. En sådan beräkning skulle kunna underlätta inköp av bänkar om kommunen ämnar komplettera bänkutbudet i staden.

Undersökningen har breddat min syn på tillgänglighet och fått mig att förstå vikten av tillgänglighet för människors välmående och för städernas rörelsemönster, men också tillgänglighetens effekter på flera andra aspekter av samhället och den utveckling som sker. För mig är det nu självklart att tillgänglighet är en avgörande faktor för en gynnsam samhällsutveckling.

Reflektioner kring tillgänglighetsarbete i Uppsala

Boverket (2013, s. 22) pekar på att många översiktsplaner idag har brister i sina översiktsplaner då det kommer till att beskriva tillgänglighet och hur kommunen avser arbeta med tillgänglighetsfrågor. I Uppsala kommuns översiktsplan anser jag att det känns otydligt vad kommunen menar med tillgänglighet, särskilt då tillgänglighet i fortsättningen av översiktsplanen endast handlar om närhet och tillgång. Det stycke från Uppsala kommuns översiktsplan som citeras i uppsatsens introduktion och som beskriver kommunens tillgänglighetssyn förefaller fragmenterat och översiktligt vilket gör det svårt för mig att få en bild av vad kommunen vill åstadkomma och vilket tillvägagångssätt som kommunen avser tillämpa. Det ligger helt i linje med de brister som Boverket (2013, s. 22) pekar ut att många översiktsplaner idag har. För att befästa tillgänglighetsarbetet som ett tydligt fokus i den fysiska planeringen så som Boverket och regeringen avser att Sveriges kommuner bör göra krävs således att översiktsplanen genomgår en förändring. Ett förtydligande av översiktsplanen torde också bidra till ett långsiktigt arbete utefter kommunens delmål om hållbar utveckling. Rörelsehindrade utgör en väldigt utsatt grupp med oproportionerligt höga ohälsotal som skulle kunna minska med hjälp av en tillgängligare utemiljö (FHI, 2008a, s. 7). Det gör att jag anser att rörelsehindrade bör klassas som en tydlig fokusgrupp för Uppsala kommuns delmål.

Ökad tillgänglighet för hållbar utveckling

Att Statens offentliga utredningar (SOU 2000:91) understödjer att rädslan att inte hitta en bänk har en negativ inverkan på vardagsmotionen, anser jag är skäl nog till att bänkar bör vara en viktig punkt i Boverkets kommande vägledning om hur fysisk planering kan bidra till ökad vardagsmotion och höjd livskvalitet. En tillgängligare utemiljö skulle även kunna minska den utbredda psykiska och fysiska ohälsa som råder bland rörelsehindrade (FHI, 2008a, s. 7). Den stillasittande livsstilens prislapp på 6 miljarder kronor per år (FHI, 2007, s. 29) borde innebära en morot att i planeringen sätta tillgänglighet och promenadvänlighet högt upp på listan. En välmående befolkning kan i större grad klara sig själv och behöver mindre mediciner och färdtjänst. Därigenom borde en friskare befolkning innebära ett minskat ekologiskt fotavtryck som minskade utsläpp av växthusgaser och mindre andel spår av mediciner i vattnet. Ökad tillgänglighet kan även bidra till ökad trygghet vilket bidrar till en socialt hållbar utveckling (Stockholms stad, 2012). Boverket (2012, ss. 9, 15) anser att ökad tillgänglighet kan bidra till minskat bilbehov, ge ökade möjligheter till rekreation och naturkontakt samt bidra till en starkare integration och social sammanhållning. På så vis tycks tillgänglighetsperspektivet tangera många faktorer som kan bidra till det som jag tror att många av oss skulle klassa som en önskvärd samhällsutveckling.

Förslag till vidare forskning

Jag hoppas att fler liknande undersökningar ska genomföras eftersom att jag delar Boverkets (2005, s. 38) syn att alla grupper i samhället har att vinna på en

tillgängligare stad och jag tror precis som Elisabet Svensson (2003, s. 3), att en tillgänglig stad är en socialt hållbar stad. Men tillgänglighet är mycket mer komplext än vad min undersökning kunde visa. Till exempel inventerades inte bänkarnas mått, som är en viktig tillgänglighetsfaktor. På så vis är det möjligt att flera av bänkarna med arm- och ryggstöd egentligen inte är alltigenom lämpliga ur tillgänglighetssynpunkt och därför också borde markerats som bänk med kompletteringsbehov. Ett annat exempel är att även bänkar som inte tillhandahålls av kommunen fyller en funktion i staden varpå det är svårt att få en bild av hur situationen egentligen ser ut.

För att få en tydligare och mer realistisk bild krävs en mer verklighetsbaserad studie som inte endast baseras på riktlinjer. Här kan en observationsstudie eller enkätundersökning vara på sin plats för att utöka kunskapsbasen och bredda de riktlinjer som finns. En sådan studie kan också bidra till att specificera mer precist var ytterliga bänkar behövs och hur dessa nya sittplatser kan gestaltas. I ett sådant arbete kan faktorer som rör attraktiviteten kring sittplatser tas upp, så som exempelvis läge, utformning och estetiska preferenser.

Ytterligare forskning skulle kunna utvärdera effekterna av tillgängligare bänklacering utifrån ett socialt- och hälsoperspektiv. En sådan studie bör innefatta både rörelsehindrade och andra grupper för att utvärdera den tillgängliga stadens vinster för alla. Undersökning av helhetsperspektivet vore mycket intressant att undersöka. I en större tidsram kan möjligtvis effekterna av tillgänglighetsarbetet mätas i termer som minskad bilanvändning, ökad gång- och cykeltrafik samt minskade kostnader för sjukvården. Frågan är till synes mycket komplex och djupt tvärvetenskaplig men med modern datahantering finns en möjlighet att sådana effekter skulle kunna undersökas.

Referenser

- Betänkande från Nationella folkhälsokommittén (2000). *Hälsa på lika villkor - Nationella mål för folkhälsan*. Stockholm: Socialdepartementet. Statens Offentliga Utredningar; 2000:91.
- Boverket (2005). [Elektronisk] *Tillgängliga platser*. Tillgänglig: http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2005/tillgangliga_platser.pdf [2013-05-09]
- Boverket (2012). *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet – slutrapportering av ett regeringsuppdrag*. [Elektronisk] Rapport. Karlskrona, Boverket. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2013/Samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet.pdf> [2013-05-09]
- Boverket (2013). *Uppdrag om delmål, uppföljning och redovisning inom ramen för "En strategi för genomförandet av funktionshinderspolitiken 2011-2016" - redovisning 2012*. [Elektronisk] Rapport. Karlskrona, Boverket. Tillgänglig: <http://www.boverket.se/Global/Webbokhandel/Dokument/2013/Funktionshinderspolitiken-2011-2016.pdf> [2013-05-15]
- Göteborgs miljöförvaltning (2001). *En tillgänglig närmiljö – Betydelsen av bänkar*. Göteborg: Miljöförvaltningen (PM 2001:5)
- Handikappförbundens samarbetsorgan (u.å.). *Handikapprörelsens syn på tillgänglighet*. [Elektronisk] Rapport. Tillgänglig: <http://hso.se/Global/Arbete%20och%20f%C3%B6r%C3%B6ring/Nationella%20handlingplanen/Rapporter/Handikapp%C3%B6relsens%20syn%20p%C3%A5%20tillg%C3%A4nglighet.pdf> [2013-06-02]
- Hjälpmedelsinstitutet (HI) (2013). [Elektronisk] *Definitioner av begreppet tillgänglighet*. Tillgänglig: <http://www.hi.se/sv-se/hjalpmedelstorget/tillgangligtboende/-/Inventering-av-tillganglighet-i-befintliga-bostadshus/Katalog-over-inventeringsverktyg/Begreppsforklaringar/Definitioner-av-begreppet-tillganglighet/> [2013-06-02]
- Nationalencyklopedin (2013). *Tillgänglighet*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/tillganglighet/327745> [2013-06-02]
- Statens folkhälsoinstitut (FHI) (2007). [Elektronisk] *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet – en kunskapssammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3380/R200703_Byggd_miljo_web.pdf [2013-06-06]
- Statens folkhälsoinstitut (FHI) (2008a). [Elektronisk] *Hälsa på lika villkor- hälsa och livsvillkor hos personer med funktionsnedsättning*. Tillgänglig: http://www.fhi.se/PageFiles/3404/R200817_Halsa_pa_likavillkor0807.pdf [2013-06-02]
- Statens folkhälsoinstitut (FHI) (2008b). [Elektronisk] *Äldres miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. Tillgänglig:

- http://www.fhi.se/PageFiles/3852/R200835_alldres_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf [2013-04-24]
- Stockholms stad (2012). [Elektronisk] *Fler bänkar i stadsmiljön*. Stockholm: Stockholms stad. (Utlåtande 2012:154 RII, Dnr 329-1610/2011) Tillgänglig: <http://www.insyn.stockholm.se/kf/document/2013-04-29/Dagordning/35/35%20u12154.pdf> [2013-06-02]
- Svensson, E. (2008). *Bygg ikapp – För ökad tillgänglighet och användbarhet för personer med funktionsnedsättning*. Stockholm: AB Svensk Byggtjänst
- Uppsala kommun (2008). [Elektronisk] *Uppsala kommuns policy för hållbar utveckling*. Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Om_kommunen/Styrdokument/policy_hallbar_utveckling_2008.pdf [2013-06-02]
- Uppsala kommun (2010a). [Elektronisk] *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun – kap 1-3*. Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Bostad_o_byggnad/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_kap1_3_2010.pdf [2013-05-15]
- Uppsala kommun (2010b). [Elektronisk] *Översiktsplan 2010 för Uppsala kommun – kap 4-6*. Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Bostad_o_byggnad/Oversiktsplan/Oversiktsplan_2010/op_kap4_6_2010_uppd2012.pdf [2013-05-15]
- Uppsala kommun (2011). [Elektronisk] *Folkmängd*. Tillgänglig: <http://www.uppsala.se/pages/105617/Folkmangd.pdf> [2013-05-12]
- Uppsala kommun (2012). [Elektronisk] *Uppsala tätort – Områden för statistik, planering, prognoser*. Tillgänglig: http://www.uppsala.se/Upload/Dokumentarkiv/Extern/Dokument/Om_kommunen/Befolkningsutveckling/KartaStadsdelarGra.pdf [2013-05-12]
- Uppsala kommun (2013a). [Elektronisk] *Ordlista*. Tillgänglig: <http://www.uppsala.se/sv/Kommunpolitik/Manskliga-rattigheter-och-mangfald/Ordlista/> [2013-06-02]
- Uppsala kommun (2013b). [Elektronisk] *Östra Sala backe*. Tillgänglig: <http://www.uppsala.se/sv/Boendemiljotrafik/Stadsutveckling--planering/Utvecklingsomraden/Planerade-verksamhetsomraden/Ostra-Sala-backe/> [2013-06-02]
- Wikipedia (2013). *Sala backe* Tillgänglig: http://sv.wikipedia.org/wiki/Sala_backe [2013-06-02]

Kartor och bilder

- Karta 1. Kartunderlag: Översiktskarta © Lantmäteriet, i2012/107
- Karta 2. Kartunderlag: Ortofoto © Lantmäteriet, i2012/107
- Karta 3. Kartunderlag: Ortofoto © Lantmäteriet, i2012/107
- Samtliga kartor har referenssystemet SWEREF99 TM

Illustration på framsidan: © Stina Gustafsson, 2013